



## Régulation attentionnelle

Les techniques de Régulation Attentionnelle permettent de s'accorder un moment de ressourcement personnel pour revisiter la gestion de l'attention, et travailler sur ce qui peut aider à la poser de manière plus agissante.

Le parcours d'accompagnement permet de connaître les différents niveaux d'attention, s'initier aux techniques d'identification des distracteurs et enfin apprendre à gérer les moments de basculement et recentrer son attention pour une plus grande efficacité.

### Objectifs de la formation

- Faciliter le passage d'un contexte de vie à un autre, d'une tâche à une autre. Gagner en stabilité attentionnelle et en autonomie
- Développement des capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul ;
- Développement de la capacité de concentration, s'approprier et développer des mécanismes permettant une régulation attentionnelle efficiente

### Pré-requis

Les parcours Régulation attentionnelle de Rend-Fort sont accessibles à tous, sans condition de prérequis.

### Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par les accompagnants, au regard des objectifs pédagogiques et sur la base des questionnaires Rend-Fort :

- ante (appréciation des compétences)
- questionnaire de mi parcours
- post (mesure du renforcement des compétences).

### Durée

Le parcours Régulation attentionnelle Rend-Fort est structuré en six séances d'une heure, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

### Programme

- **Module 1 - Poser les fondations "Je me sens dispersé"**
  - S'accueillir,
  - Faire émerger le vécu attentionnel du moment
  - Comprendre la notion de "déséquilibre attentionnel"
- **Module 2 - Des distractions aux ressources "Je suis souvent ailleurs"**
  - Identifier les distracteurs
  - Apprécier leur impact physique et émotionnel



- Développer son propre "Attentionomètre"
- **Module 3 - Explorer des stratégies mentales efficaces "Je cherche à me reconnecter"**
  - Comprendre les mécanismes mis en jeu
  - Expérimenter des approches variées sur l'attention dans le quotidien
- **Module 4 - Construire sa stratégie "Je sais revenir ici et maintenant"**
  - Intérioriser ses réponses personnelles
  - Structurer et s'engager
  - Ancrer des attitudes opérantes au quotidien
  - Aller vers "l'équilibre attentionnel"
- **Module 5 - Vers une routine attentionnelle performante "Je stabilise mon attention"**
  - Définir un programme individualisé et cohérent
  - Valider sa mise en oeuvre
- **Module 6 - Partager et se projeter "J'ai confiance dans mes ressources"**
  - Échanger sur la pratique et les ressources acquises
  - Savoir adapter ses outils de régulation
  - Cultiver sa "souplesse attentionnelle"

### **Tarifs**

Pour un groupe allant de 10 à 20 personnes, les formations Rend-Fort sont facturées entre 450€ et 1000€ par heure, fourchette qui tient compte notamment du statut de votre organisation (à but lucratif ou non). Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail ([contact@rend-fort.com](mailto:contact@rend-fort.com)) pour recevoir un devis adapté.

En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort, favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place d'un tarif social et solidaire adapté à vos possibilités de financement.

### **Modalités d'accès et de délais**

Pouvant être réalisés en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Régulation attentionnelle Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée ou l'agrément de formation dûment agréé, dans un délai deux semaines.

Pour vous inscrire et connaître les modalités de participation, merci de nous écrire à [contact@rend-fort.com](mailto:contact@rend-fort.com). Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ?  
Contactez-nous à [handicap@rend-fort.com](mailto:handicap@rend-fort.com).